**Как самостоятельно побороть**

 **социофобию:**

1. Постарайтесь получше разобраться в вашей тревожности, негативных эмоциях, которые у вас возникают. Об этом нужно размышлять, а еще лучше завести дневник и записывать в него все ощущения, которые вы испытываете. Вспомните, какие ситуации их вызвали, почему это происходит.

2. Попробуйте методы релаксации – их существует большое множество. Например, для снятия стресса и тревоги можно практиковать глубокое дыхание, осознанное расслабление.

3. Если предстоящий разговор вызывает у вас стресс, подготовьтесь к нему заранее. Подумайте, о чем вы будете говорить, поищите информацию, которая будет интересна собеседнику и не позволит вам ударить в грязь лицом.

4. Старайтесь адаптироваться к социуму – это можно делать маленькими шажками. Начните устанавливать зрительный контакт. Отвечайте на приветствия и здоровайтесь первым. Сделайте коллеге на работе комплимент. Подойдите к продавцу в магазине и попросите помочь подобрать нужный вам товар. Поначалу эти простые действия могут причинять дискомфорт, но со временем они будут становиться все более привычными.

 Автор работы:

 Чебан Николай

 9 «Б» класс

 Научный руководитель:

 Прозоровская С.В.

 Воспитатель